

الهدف:

التنسيق العصبي العضلي

النشاط الأول:

السفوف المغمض العينين: تخرج المربية متسابقين يقف كل متسابق في بداية مسار من الأقماع والمخاريط وسله من الكرات حيث تضع المربية عصبه على عينيه ويمسك الكرة من السله وعند سماع الصافرة للمشي داخل السرب تحدد المربية صافرة واحدة لجهة اليمين، إذا اعترض المتسابق خطر القمع وصافرتين عند تعرضه لذات الخطر لجهة اليسار وعليه القفز عندما تقول المربية أحمر وهذا دليل وجود مخروط عليه تجاوزه بالقفز هكذا وصولاً إلى السله الفارغه التي يجدر على المتسابق وضع الكرة فيه.

النشاط الثاني:

الحلقة الزاحفة تخرج المربية متسابقين يقف كل متسابق على حلقة وفي داخل كل حلقة ثلاث كرات صغيرة يحاول كل متسابق بكل دقة وتركيز أن يرجع إلى الخلف ساحباً الحلقة مع الكرات الثلاث بكل تركيز كي لا تخرج إحدى الكرات من الحلقة أثناء سحبها وهو يمشي بشكل عكسي وصولاً إلى خط النهاية والمتسابق الأسرع والأكثر تركيزاً يصل مع حلقة وكراته إلى خط النهاية وبذلك يكون هو الفائز.

النشاط الثالث:

أعواد الشيش: النشاط للأطفال الأصغر سنّاً حيث تضع المربية كرتونة مربعة الشكل تدخل من جنبيها أعواداً من الشيش وتلصق على الأعواد طبقات بلاستيكية صغيرة ملونة ويمسك المتسابق من أطراف الأعواد حيث ينقل كرة البينج بونغ من الطبقة الأولى إلى الثانية إلى الثالثة متحكماً بحركته من الأعواد الخارجة من أطراف الكرتونة ينقلها بكل دقة وتركيز والطفل الذي ينقل الكرات بكل دقة دون سقوط الكرة هو الرابع.

الأدوات المستخدمة:

كرتونة مربعة صغيرة - أعواد شيش - حلقات - مخاريط - طبقات بلاستيكية - ملونة - كرات صغيرة.

المهارات المعززة:

الانتباه - التركيز - التنسيق العصبي العضلي